

# La Feuille de Choux

Semaine 33 «numeroSemaine» – année 2017



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Courgettes	2.40€/kg	1kg	2.40€
Echalotes	5.00€/kg	300g	1.50€
Laitue	0.90€/p.	1 p.	0.90€
Poivrons	4.00€/kg	400g	1.60€
Tomates anciennes	4.50€/kg	500g	2.25€
Tomates classiques	3.50€/kg	500g	1.75€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.40€</b>

## Gâteau chocolat – courgette

*Ras le bol de la courgette ? Testez ce moelleux, nos Jardiniers en redemandent !*

### Ingrédients :

20 g de cacao en poudre non sucré  
30 g de maïzena ou de farine  
40 g de stévia ou 80 g de sucre  
200 g de chocolat à pâtisser (entre 50 et 70%)  
200 g de courgette râpée  
4 oeufs  
Un peu d'extrait de vanille

### Préparation :

Commencez par casser le chocolat en morceaux et faites le fondre 2 x 1 min au micro-ondes ; lissez la préparation. Epluchez la courgette et râpez-la finement : vous devez récupérer 200g sans l'égoutter. Séparez les blancs des jaunes d'oeuf, et fouettez les jaunes avec la stévia et la vanille. Ajoutez le cacao en poudre, mélangez, puis ajoutez un peu de courgette. Ajoutez alors la maïzena et le chocolat fondu (gardez 3 càs de chocolat), en mélangeant bien. Ajoutez le restant de courgette, mélangez. Fouettez les blancs en neige bien ferme, et incorporez-les au mélange en soulevant bien la pâte pour garder les bulles d'air. Répartissez dans un moule anti-adhésif et enfournez 30 min à 180°C. Mettez le restant de chocolat fondu sur le gâteau une fois celui-ci refroidi, et lissez. Vous pouvez saupoudrer de noix de coco ou de noisettes.

## Formation P.R.A.P. le 21 août

Le lundi 21 au matin, nos Jardiniers seront amenés à effectuer la première partie de la formation à la **Prévention des Risques liés à l'Activité Physique**, dispensée par la M.S.A.

Cette première partie visera plus particulièrement les thèmes *Anatomie et Gestes & Postures*, avec l'accent mis sur la colonne vertébrale et les solutions pour ménager son dos.

Après la théorie, une série d'exercices de mise en pratique leur permettra de s'essayer au port de charge sans risque et à l'élimination des positions inconfortables.

L'objectif général vise à rendre tout le personnel capable de contribuer à la mise en œuvre de la P.R.A.P., en proposant, de manière concertée, des améliorations techniques et organisationnelles et en maîtrisant les risques sur lesquels il a possibilité d'agir.

Une étape complémentaire à notre travail sur le Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels.

## Période d'adhésion

Du 13 Mars au 10 Septembre 2017

## Horaires de distribution

**Le Theil** jeudi 12h - 14h  
vendredi 9h30 - 19h  
**La Guerche** vendredi 11h - 19h  
**Zanzé** mardi 15h - 19h  
**Vitré** mardi 16h - 19h



Le Relais pour l'Emploi  
Ensemble, pour l'Homme, trouvons des solutions

## Siège social

6 rue Louis Pasteur  
35240 Retiers  
02 99 43 60 66  
[paniers@lerelaispourlemploi.fr](mailto:paniers@lerelaispourlemploi.fr)



Ce projet est  
cofinancé par  
le Fonds social  
européen

## Site de production

La Rigaudière  
35240 Le Theil-de-Bretagne  
[www.lerelaispourlemploi.fr](http://www.lerelaispourlemploi.fr)

## MEMENTO DE NOS VARIETES DE TOMATES



### Cœur de Bœuf rose

Variété semi tardive (80 à 100 jours) produisant des fruits roses de très gros calibre en forme de cœur. Sa chair délicieuse et juteuse, contient peu de graines.

Usage culinaire : soupe, salade, confitures, gelée ou gaspacho...



### Andine Cornue

Tomate en forme de piment, appelée aussi cornue des Andes. Cette variété rustique a été rapportée il y a quelques années de la Cordillère des Andes par un collectionneur français. Saveur forte de tomate et chair dense, sans graines et sans jus.

Usage culinaire : En salade. Idéale pour les coulis et pour confire.



### Téton de Vénus jaune

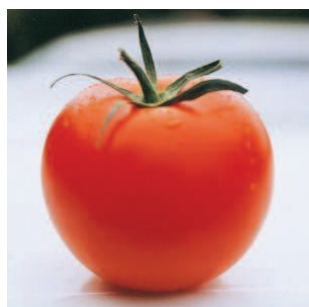
Croissance indéterminée, de type Andine, mi-précoce.

Caractéristique par sa forme originale en cœur avec une belle pointe, 2 à 4 fruits par grappe.

Les fruits sont jaunes de chair ferme contenant peu de graines, d'un poids de 80 à 100 grammes.

Très bonne qualité gustative, douce et agréable.

Usage culinaire : En salade, coulis, purée.



### Cindel

Variété à très beaux fruits remarquables par leur couleur au stade mature rouge vif, sa haute teneur en jus et leur goût légèrement acidulé. Bonne qualité gustative.

Usage culinaire : La tomate se déguste crue (en salade et assaisonnée de vinaigrette) ou cuite (farciée, à la poêle ou en coulis).



### Green grape (raisin vert)

Variété très ancienne de tomate cerise de couleur vert en grappe de 30 cm de long. Les fruits, ronds à ovales, possèdent une chair sucrée, parfumée et bien juteuse. Superbe, à mélanger avec d'autres couleurs de tomates cerise.



### Black cherry (cerise noire)

Cette variété de mi-saison originaire des USA produit de belles grappes de tomates-cerises d'environ 20g, de couleur pourpre. Les plantes sont vigoureuses et productives.



### Capriccio

Type cerise allongée (mini Roma) à fruits ovoïdes alliant productivité et saveur. Fruit de très belle coloration, rouge brillant, d'excellente qualité gustative. Poids moyen 8 à 10g.

Usage culinaire : Pour apéritifs, salades, cocktails.